



Bedevaart checklist

De basics

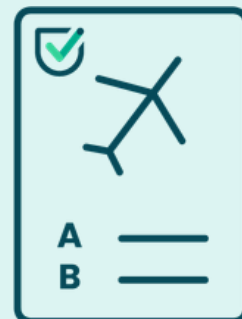
- ☐ Identiteitskaart of paspoort
- ☐ Reisverzekering
- ☐ Contant geld + bankpas/creditcard
- ☐ Kleine rugzak of daypack voor dagtochten
- ☐ Eventueel visum (afhankelijk van bestemming)
- ☐ Adres en telefoonnummer van accommodaties

Elektronica

- ☐ Telefoon
- ☐ Opladers
- ☐ Powerbank
- ☐ Wereldstekker
- ☐ Oordopjes of koptelefoon
- ☐ Eventueel e-reader of camera
- ☐ Digitale stappenteller of smartwatch

Gezondheid & vaccinaties

- ☐ Controle of basisvaccinaties up-to-date zijn (DTP, BMR)
- ☐ Aanbevolen reisvaccinaties afhankelijk van bestemming
- ☐ Eventueel advies over malaria of andere infectieziekten
- ☐ Persoonlijke medicatie (voldoende voorraad)
- ☐ Medicijnenpaspoort of doktersverklaring
- ☐ Bescherming tegen zon en hitte
- ☐ Bescherming tegen muggen (indien van toepassing)
- ☐ Maak bij voorkeur **6-8 weken voor vertrek** een afspraak bij Vaccinatiepunt



Spirituele & persoonlijke items

- Persoonlijk boek, tekst of object dat steun, rust of betekenis geeft
- Notitieboekje voor reflectie, stilte of persoonlijke gedachten
- Persoonlijke herinneringen, intenties of symbolen
- Kleine tas voor bezoeken aan spirituele, religieuze of herdenkingsplaatsen

Toiletartikelen & hygiëne

- | | |
|--|--|
| ☐ Zonnebrandcrème | ☐ Shampoo en zeep |
| ☐ Deodorant | ☐ Lippenbalsem met SPF |
| ☐ Tandborstel en tandpasta | ☐ Menstratieproducten |
| ☐ Handgel of desinfecterende doekjes | |

Kleding

- ☐ Comfortabele, ingelopen wandelschoenen
- ☐ Extra sokken (tegen blaren)
- ☐ Luchtige, ademende kleding
- ☐ Regenjas of poncho
- ☐ Hoed of pet tegen de zon
- ☐ Bedekkende kleding (schouders/knieën)
- ☐ Warme laag voor avonden of vroege ochtenden



Handige extra's

- ☐ Herbruikbare waterfles
- ☐ Sneldrogende handdoek
- ☐ Zitkussentje of sjaal
- ☐ Zonnebril
- ☐ Kleine zakdoekjes
- ☐ Snacks voor onderweg
- ☐ Slotje voor tas of koffer

Tip:

Een bedevaart kan intensief zijn. Laat je bij het Vaccinatiepunt adviseren over vaccinaties en gezondheidsrisico's, zodat je goed voorbereid op reis gaat.

—————> Plan op tijd je afspraak via **www.vaccinatiepunt.nl**